


NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT
TIROL INNSBRUCK



Gabriel Odor (Eisschnelllauf) – SportBORG // 2019 Juniorenweltmeister im Massenstart

MEIN KIND IM SPORT

*Infoveranstaltung und Workshops
für Eltern & Trainer*



18.5.2019, 14:00 Uhr
Landessportzentrum/Bewegungsraum
Olympiastrasse 10a, 6020 Innsbruck

#improvetalents

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at

Damit Talente Sieger werden!

Die Eltern und Trainer unserer jungen Sportler sind die wichtigsten Bezugspersonen, um den Trainingsalltag gut zu meistern. Aus diesem Grund haben wir vor 3 Jahren die Veranstaltung „Mein Kind im Sport – was Eltern wissen sollten“ ins Leben gerufen.

In diesem Jahr haben wir für alle Eltern 4 Workshops auf dem Programm. Für alle Trainer bieten wir eine Fortbildung an...

14.00 Uhr	Eröffnung
14.30 – 15.30 Uhr	Workshopreihe 1
15.30 – 16.00 Uhr	Pause
16.00 – 17.00 Uhr	Workshopreihe 2
14.30 – 16.00 Uhr	Trainerfortbildung

Alle Workshops finden gleichzeitig statt. Bitte entscheiden Sie sich für 2 Workshops, die in den 2 Workshopreihen durchgeführt werden.

Workshop 1:

„Erholungsmanagement – Defizite Erkennen und beheben / Functional Movement Screen / Faszientechniken

Mag. Esmeralda Mildner (Sportwiss., Nachwuchsleistungssport Tirol)

Mag. Elisabeth Obermüller (BSc, Sportwiss. Sporttherapie Huber & Mair)

Workshop 2:

„Gesundes & Sportgerechtes Naschen/Süßes – Zubereitung von Müsli, Energiekugeln und Shakes“

Martina Baldauf (MSc, BSc, Ernährungsexpertin Olympiazentrum Campus Sport Tirol Innsbruck)

Workshop 3:

„Gewalt & Missbrauch im Sport – ein Workshop zur Sensibilisierung und Prävention“

Mag. Mirjam Wolf (Sportpsychologie Tirol)

Workshop 4:

„Anti-Doping Info-Station der NADA Austria“

Die NADA Austria schützt die sauberen Sportlerinnen und Sportler. Jährlich werden dabei über 2.500 SchülerInnen österreichweit geschult. Bei der Info-Station der NADA Austria können Sie an interaktiven Spielen teilnehmen, einen Einblick in die Anti-Doping Bewusstseinsbildung bekommen und natürlich alle Fragen zum Thema Anti-Doping stellen.
Florian Hoppel (MSc, Referent NADA Austria)

Trainerfortbildung:

„Langhanteltraining – worauf ist mit jungen Sportlern zu achten“

Christoph Ebenbichler (MSc, Trainer Olympiazentrum Campus Sport Tirol Innsbruck)

Anmeldung bis 10.05.2019 unter e.mildner@nlst.at
unter Angabe, welche zwei Workshops besucht werden wollen.

 +  [/nachwuchsleistungssporttirol](https://www.instagram.com/nachwuchsleistungssporttirol)